Lucía Galán Bertrand

Cuentos de Lucía, mi pediatra 2

Índice

Portada
Sinopsis
Portadilla
Dedicatoria
Educar a nuestros hijos probablemente sea la tarea más difícil...
¡Me duele la barriga!
Pepón el león
¡Virus, fuera!
Dientes limpios
¡Ojo! ¡Empieza la operación piojo!
Los héroes de la compasión
Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita **Planetadelibros.com** y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro y en nuestras redes sociales:

Explora Descubre Comparte

SINOPSIS

¿Alguna vez te has preguntado qué ocurre cuando te duele la barriga y te tiras pedetes? ¿O por qué te pica la cabeza cuando tienes piojos? ¿O cómo tienes que lavarte las manos y los dientes para deshacerte de virus y caries? En estos cuentos te lo explicará Lucía, mi pediatra.

Por otro lado, ¿has sentido miedo alguna vez? Yo también, y gracias a Pepón el León, lo he superado. Te lo presentaré en un cuento. Además, si lees hasta el final, sabrás lo que es la empatía, y una vez te pongas esa capa que llevan los héroes de la compasión, verás el mundo de otro color.

Con los seis nuevos cuentos de Lucía Galán, pediatra y escritora, los niños conocerán mejor su cuerpo y su mente y podrán poner en práctica una serie de hábitos saludables importantísimos en su desarrollo.

Cuentos de Lucía, mi pediatra 2

Lucía Galán Bertrand

Ilustraciones de Núria Aparicio

timunmas

Para Carlos y Covi,
gracias por la infancia tan maravillosa
que me habéis regalado.

Educar a nuestros hijos probablemente sea la tarea más difícil a la que nos enfrentaremos como padres, por eso los cuentos infantiles han ocupado un lugar protagonista en la vida de los míos. Porque en este intenso viaje no solamente es importante que nosotros, los padres, nos informemos adecuadamente, sino que transmitamos esos conocimientos a nuestros hijos con el mismo rigor y sensibilidad que nosotros necesitamos.

Y ¿qué mejor manera de hacerlo que a través de la magia y la fantasía de los cuentos?

Trabajo con niños, convivo con niños y hasta sueño con niños… Ahora también escribo para niños. Porque me gusta, porque he descubierto el poder tan grande que tiene una bonita historia en su maravilloso cerebro y porque si los educamos bien ahora, tendremos adultos más sabios y más libres.

¿Cómo aprender a gestionar el miedo? ¿Por qué les duele la barriga y qué podemos hacer cuando caen enfermos? ¿Qué les podemos explicar a nuestros peques sobre los piojos, esos simpáticos bichitos que tanta curiosidad despiertan en ellos? ¿De dónde vienen las caries? ¿Qué son los virus y cómo debemos combatirlos? Una información más valiosa que nunca y que nuestros hijos han aprendido en un tiempo récord. Estos son algunos de los temas que abordo en este segundo volumen de *Cuentos de Lucía, mi pediatra* .

¿Preparados? ¡Empezamos!

L UCÍA G ALÁN B ERTRAND

¡Me duele la barriga!

—¡Mamá, me duele la barriga! —dijo la pequeña Lola nada más despertarse.

—¿Sí, cariño? ¿Y eso? ¿Tendrás pedetes? —preguntó su madre mientras le acariciaba la barriguita.

—Pues no sé, voy a ver… —contestó Lola dispuesta a empujar a ver si por ahí salía algo—. Hummm, pues no. No sale nada. Ay, ay, ay, que creo que voy a… ¡vomitar! —anunció mientras se incorporaba en la cama.

Antes de que su madre pudiese ir a por un cubo, la niña estaba vomitando toda la cena de la noche anterior.

—¡Lola está vomitando, Lola está vomitando! —gritaba su hermano Toni mientras corría por el pasillo en busca de su padre.

—Tranquilo, Toni, no te asustes. Vamos a ayudar a mamá. A ver qué le pasa a la pequeña Lola.

A Toni le despertaba mucho interés todo lo relacionado con las enfermedades; de hecho, cuánto más mayor se hacía más se interesaba por esos temas. Tenía su habitación llena de libros y cuentos y fantaseaba con la idea de descubrir algo muy importante.

—Ay, papi, qué malita estoy, que no paro de vomitar.—decía Lola mientras su madre le ponía las gafas de nuevo y le recogía el pelo.

—Ya veo, cariño. Bueno, vamos a ver si bebiendo agüita a sorbitos pequeños y comiendo despacito se te va pasando.

—Ay, ay, ay… —dijo Lola llevándose la mano a la barriga.

—¿Y ahora qué pasa, Lola? —preguntó su madre.

—Que me hago cacaaaaaa. —Y salió corriendo al baño.

—Creo que Lola tiene una gastroenteritis —sentenció Toni mientras hojeaba uno de sus libros de medicina para niños.

Sus padres sonrieron y asintieron.

«Pues va a tener razón», pensó su madre.

A Toni le costaba relacionarse con otras personas, su trastorno del espectro autista le impedía llegar a comprender algunas de las emociones que sentían los demás; sin embargo, había desarrollado la maravillosa capacidad de aprender rápidamente, más que nadie, un montón de datos y de curiosidades de todo tipo de enfermedades. Le encantaba.

—Vómitos, diarrea, dolor de barriga. No cabe duda. Tiene un

virus —dijo señalando una vez más el libro que le habían regalado sus abuelitos.

—¡¿Un virus?! —gritó Lola desde el baño—. ¡No quiero tener un virus! ¡Sácame a ese bicho de ahí dentro! —decía sentada en el váter con las piernecitas colgando.

Sus padres no podían contener la risa. Lo cierto es que la estampa era simpática. Lola sentada en el váter tirándose pedetes sin parar, su hermano caminando pasillo arriba, pasillo abajo con el cuento en la mano y repasando los síntomas que tenía su hermana, y los padres, uno con el cubo y la fregona limpiando los restos que había dejado Lola al vomitar y la otra al lado de Lola cogiéndole las manitas mientras ella soltaba por ahí abajo lo que según su hermano era un virus del estómago. Tras pasar todo el fin de semana entre vómitos y diarrea, el lunes por fin decidieron llevarla a la pediatra.

—Hoy la llevaremos a la pediatra. Mira qué ojeras tiene la pobre, y encima le ha subido la fiebre, que, aunque la pediatra dice que es porque está luchando contra la infección, a mí no me convence —dijo su madre preocupada.

Cuando entraron en la consulta, Lucía, su pediatra, que conocía a Lola desde que había nacido, lo tuvo claro:

—Uy, Lola, ¡qué carita me traes hoy! Vienes malita, ¿verdad?

—Sí —dijo Lola haciendo un puchero.

—Bueno, no te preocupes. Vamos a ver si puedo ayudarte a ponerte mejor, ¿vale?

—Vale —asintió Lola sin fuerzas para mucho más.

La pediatra tumbó dulcemente a la pequeña sobre la camilla, le levantó la camiseta y le auscultó el corazón y los pulmones.

Cuando empezó a palparle la barriga, Lola comenzó a quejarse.

—Ay. Me duele ahí. Y ahí también, y ahí…

Y sin querer, de tanto apretar, se le escapó un pedete.

—Ay —dijo roja como un tomate tapándose la cara con las dos manos.

—No te preocupes, Lola. Todo el mundo se tira pedetes —le dijo su pediatra en un intento de tranquilizarla.

—Bueno, ¿y tú? ¿Tú te los tiras? —preguntó Lola a Lucía con curiosidad—. Porque mi papá sí que se los tira muchas veces en casa —añadió con una sonrisa picarona.

—Pero ¡Lola! —dijeron sus padres a la vez.

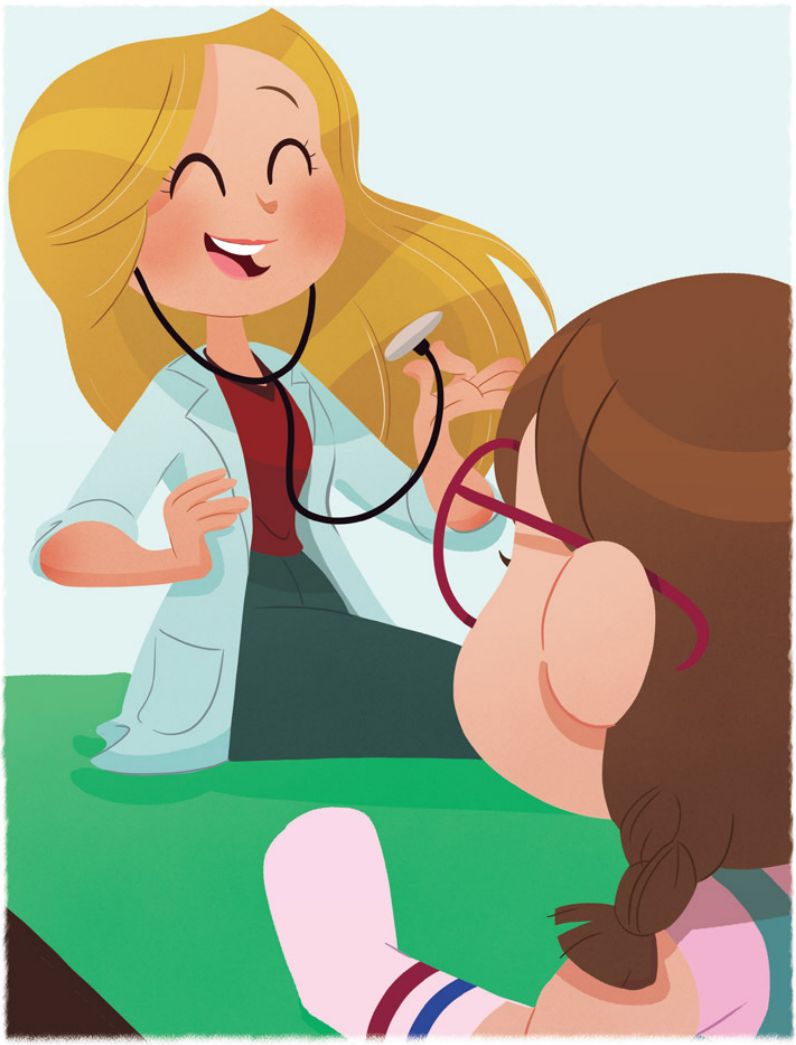
Lucía se empezó a reír con esa risa tan contagiosa que tiene y

al cabo de unos minutos terminaron todos allí, en la consulta, alrededor de Lola, riéndose a carcajadas.

—Sí, cariño, yo también me tiro pedos —contestó la pediatra guiñándole un ojo y chocándole los cinco.

Cuando oyó eso, Lola automáticamente se tranquilizó.

—Bueno —prosiguió la pediatra después de las risas y de explorarla detenidamente de arriba abajo—. Lola tiene una gastroenteritis.



—¡Bingo! —dijo Lola levantando los brazos—. Lo que dijo Toni. ¡Ha acertado!

—Pues sí. Ha acertado.

—Y ¿qué tenemos que hacer ahora? —preguntó el padre de Lola.

—Ofrecedle agua a sorbitos muy pequeños alternándola con alimentos. Puede comer lo mismo que toda la familia, pero en pequeñas cantidades y despacito. Es mejor que no tome mucho azúcar, porque es probable que la diarrea empeore. Lola, mejor come lo que te preparen los papás: unos fideítos, un poco de pollo con patatas, unos garbancitos con zanahoria, un poco de pan con queso, un yogur… Básicamente lo que te apetezca, pero despacio, para evitar que vuelvas a vomitar.

—Lucía, te parecerá una pregunta tonta —dijo la madre de Lola —, pero su abuela insiste en que le dé agua de arroz, pescado hervido y refrescos de deportistas que tienen muchas sales.

La pediatra alzó una ceja, sonrió y dijo:

—No. Nada de eso. Dile a la abuelita que no hace falta; es más, con las bebidas para deportistas podría empeorar, ya que contienen mucho azúcar. Cuanto antes coma una alimentación normal, mejor.

Despacito…, ese es el truco, despacito.

—¡Genial! Agua de arroz no. ¡Bien! Eso sabe fatal —dijo Lola celebrando lo que había dicho su pediatra—. ¿Y si sigo vomitando sin parar? —preguntó la niña haciendo otro puchero.

—Pues entonces los papás te comprarán una bebida especial que se llama suero oral que te ayudará a reponerte y a no deshidratarte.

—Genial…, porque es que tengo mucha sed, ¿sabes? —dijo Lola.

—Claro —le contestó Lucía mirándola a los ojos—. Eso es

porque como estás perdiendo muchos líquidos por las cacas y por los vómitos, tu cuerpo pide ayuda a gritos y le dice a tu cerebro que te mande señales.

—¿Señales? —se extrañó Lola.

—Sí, señales. El señor Cerebro manda la señal de la SED. Y dice: «¡Atención, todos! Lola está perdiendo líquidos vomitando y por la caca. Necesitamos que beba mucha agua. ¡¡¡Señora Sed, señora Sed, señora Sed!!! Despierta y ponte a trabajar». Y entonces la señora Sed se despierta, se dirige hacia tu boca, se sienta sobre tu lengua, empieza a soplar superfuerte hasta que te deja toda la boca seca y así te manda la señal de que bebas. ¿A que sí?

—¡Pues es verdad! —dijo Lola alucinada.

—Pues hala, a hacerle caso al señor Cerebro, a beber agua.

Lola, una vez más, salía feliz y contenta de la consulta de su pediatra.

—Qué de cosas has aprendido hoy, ¿eh, Lola?

—Pues sí —dijo ella—. Pero la más importante de todas ha sido que todos, todos, todos nos tiramos pedos.

Los padres de Lola salieron de la consulta riéndose a carcajadas mientras la pequeña bebía orgullosa de su botella de agua.

¿Y ahora? ¿Hablamos?

- ¿Alguna vez has estado malito de la barriga?
- ¿Qué cosas no deberíamos comer si estamos enfermos de la barriguita?
- ¿Por qué tenemos sed?
- ¿Y tú? ¿Tú te tiras pedos? ¿Y… papá y mamá?

Mensaje para padres

Si tu hijo empieza con vómitos y diarrea, mantén la calma. Ofrécele cosas que le gusten, en pequeñas cantidades, evitando azúcares y ultraprocesados y alternándolo con sorbitos de agua. Si a pesar de ello sigue vomitando, no tolera nada, está decaído, ojeroso, deja de hacer pipí, no quiere jugar y tiene la boca seca, consulta con tu pediatra.

Pepón el león

—¡Niños, mirad quién ha venido esta noche! —dijo la madre de Lola al entrar por la puerta de casa.

—¡La Minina y el abuelito! —gritó Lola dando saltos de alegría al ver a sus abuelos.

—Ay, mis niños, ¡cuánto os hemos echado de menos! —exclamó el abuelito mientras abrazaba a sus nietos.

—Venga, chicos, a lavarse los dientes y a la cama. Que los abuelitos vendrán cansados y necesitan dormir —les indicó el padre.

—Vale, pero hoy el cuento me lo lee la Minina —pidió Lola entusiasmada.

—Hecho —dijo la Minina chocando los cinco con Lola.

—Pues yo le enseñaré al abuelo mis cuentos de medicina —dijo Toni.

—Por supuesto, Toni, vamos a ello —aceptó su abuelito.

La Minina y la pequeña Lola entraron en la habitación. La niña, que ya estaba en pijama, se metió en la cama y cuando le iba a dar uno de sus libros favoritos, su abuela le dijo:

—No, hoy te contaré un cuento nuevo, el de Pepón el león.

—Sí, sí, Pepón el león —dijo Lola entusiasmada tapándose con la manta.

«Érase una vez un león que vivía en la sabana rodeado de toda su familia de leones. Pepón desde pequeñito siempre había sido diferente de los demás: no le gustaba salir a cazar, tampoco rugir ni pelearse con el resto de los animales. Pepón lloraba tanto que el resto de sus compañeros lo llamaban Pepón el llorón.

—¡Pepón, tienes que salir a cazar con tus hermanos! —le decía el león jefe de la sabana.

—¡No quiero! —contestaba Pepón mientras salía corriendo para perderse en la sabana.

—¡Pepón, tienes que aprender a rugir! —le decía su padre todas las noches.

—¡No sé rugir y tampoco quiero aprender! —le contestaba Pepón enfadado.

A Pepón le gustaba correr detrás de las mariposas, le gustaba jugar con las cacatúas, con los pájaros carpinteros. Le encantaba chapotear en el agua con los rinocerontes. Pepón les contaba historias a sus amigas las gacelas, las liebres y las cebras, historias que siempre terminaban con una canción.

—¡Qué bien cantas, Pepón! —le decían sus amigos los suricatos cuando desde lo alto de los árboles lo oían cantar.

—Gracias —contestaba Pepón orgulloso.

—¿Por qué no cantas más a menudo? ¡Lo haces tan bien…!

—¿Un león cantando? ¿Qué crees que diría el resto de la manada si me oyeran cantar? —Pepón se dio media vuelta, miró al suelo y se marchó.

Cuando llegó a casa su madre lo estaba esperando. Nada más mirarle a los ojos supo que ocurría algo.

—¿Qué te pasa, Pepón? ¿Por qué traes esa cara?

Pepón se echó a llorar. Su madre lo abrazó fuerte, le acarició la melena y le dijo:

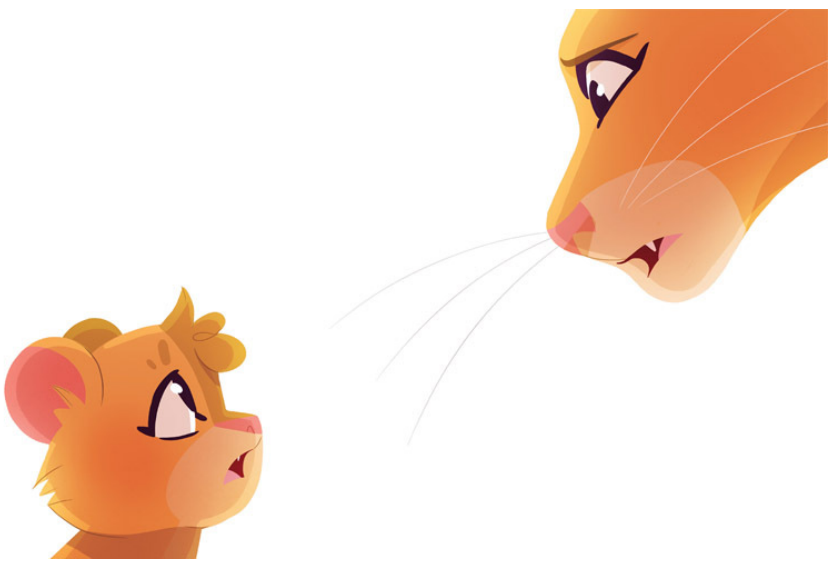
—Tranquilo, cariño… ¿Qué te ocurre?

—Mamá, ¿por qué soy diferente a los demás? ¿Por qué no me siento león? ¿Por qué no me gusta hacer lo mismo que al resto de la manada?

—Pepón, todos somos diferentes y son las diferencias las que nos convierten en seres extraordinarios —le decía su madre mientras no dejaba de acariciarlo.

—Pero yo no me siento extraordinario, mamá. No se me da bien hacer lo que hacen los leones: no me gusta cazar, no me gusta rugir, no me gusta pelear.

—Bueno, pero tiene que haber algo que te guste hacer —lo animó su madre con curiosidad.



A Pepón se le iluminó la mirada:

—¡Sí, mamá! ¡A mí lo que me gusta es cantar!

—¡Muy bien, cariño! Y ¿por qué no cantas? —le preguntó su madre.

—Porque tengo miedo. Tengo mucho miedo —contestó Pepón mirando al suelo y sollozando de nuevo.

—¿Miedo de qué?

—De que se rían de mí.

Entonces mamá leona besó a Pepón en la frente, le cogió su

patita y le dijo:

—Mira, Pepón, tener miedo a lo desconocido es natural. Todos hemos sentido miedo en algún momento. El miedo es una emoción que forma parte de nuestra vida. El miedo a veces es necesario. Por ejemplo, si empieza a arder la selva, sentiremos miedo, ¿verdad?

—Sí, mucho —dijo Pepón.

—Y ese miedo hará que salgamos corriendo, que huyamos y busquemos un lugar seguro, ¿a que sí?

—Claro —asintió Pepón.

—En esa situación el miedo nos puede poner en alerta, hacer que salgamos corriendo y de ese modo salvarnos la vida. ¡Bien! Pero cuando el miedo nos paraliza o nos bloquea, entonces no es bueno y tenemos un problema.

—Pues yo tengo un problema, mamá. Porque mi miedo no me deja hacer lo que de verdad me hace feliz, que es cantar. Creo que se reirían de mí.

—¡Eso es lo que debemos cambiar! ¿Tú sabes cuál es la manera de superar nuestros miedos? Enfrentándonos a ellos. Mirando al miedo de frente y diciéndole: «¡Eh, aquí estoy yo!». Y ¿sabes lo que pasa cuando miramos fijamente al miedo y le decimos que vamos a superarlo?

—¿Qué? —preguntó Pepón con ansia de saber mucho más.

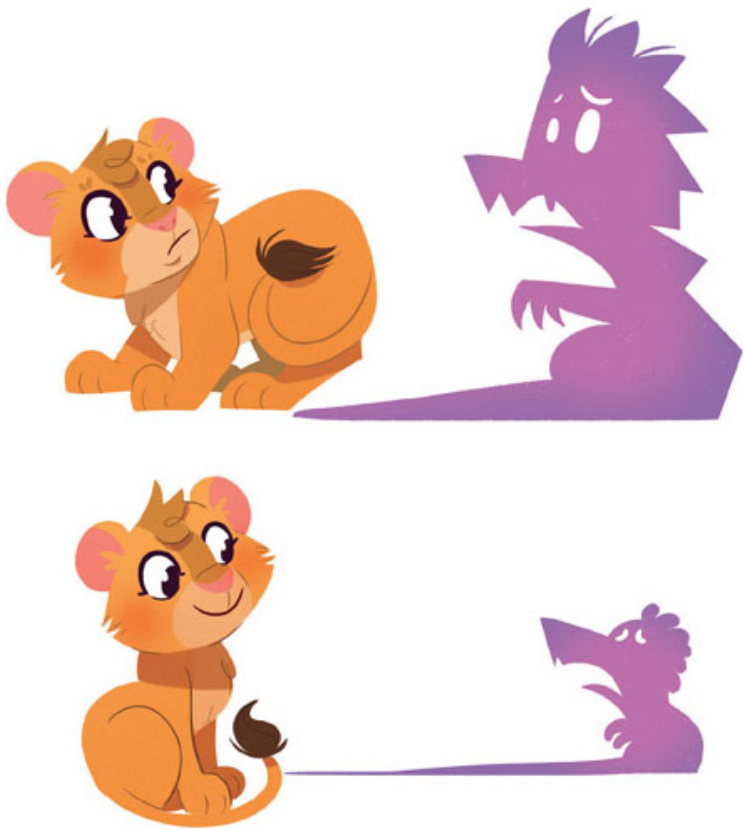
—Pues que de pronto el miedo se hace muy pequeñito, mucho, y casi desaparece.

—¿De verdad? —dijo Pepón con los ojos muy abiertos.

—¡De verdad! A ti te gusta cantar, ¿no?

—Muchísimo, mamá.

—¿Y te encantaría poder cantar en toda la selva y a lo mejor hasta dedicarte a ello en lugar de salir a cazar?



—Sí, mamá, es mi sueño.

—Pues, hijo, persigue incansablemente tus sueños. Sin límite. Sin fin. Siempre.

A la mañana siguiente, Pepón salió a la sabana, reunió a todos los leones que allí vivían y cuando los tuvo a todos delante, cogió aire, inspiró profundo y empezó a cantar.

Los leones se empezaron a mirar unos a otros extrañados.

—Pero ¿qué hace Pepón? ¿Qué hace un león cantando?

Pepón no se dejó llevar por el miedo. Todo lo contrario, cuanto más alto cantaba, más grande se sentía. Empezó a caminar por todo el lugar, sacando pecho, mirando al frente y cantando, cantando como los ángeles. De pronto ocurrió algo maravilloso.

De todas las partes de la sabana comenzaron a aparecer animales que se unían a su canción. Allí se sumaron las gacelas, los rinocerontes, las cacatúas, las cebras y hasta sus amigos los suricatos cantando al unísono con Pepón.

—¡Es increíble cómo canta! —dijo uno de los leones.

—¡Sí! ¡Muy bien, Pepón! —empezaron a aplaudirle los demás.

—¡Vamos, hijo! Recuerda: persigue incansablemente tus sueños, sin límite, sin fin, siempre, mi amor, siempre… —rugía su madre desde lo alto de la colina.

Y así, sin darse cuenta, mientras Pepón cantaba y cantaba, su miedo desapareció y la sabana entera aplaudía a su paso en una fiesta de música y amistad.»

—Y colorín colorado, el cuento de Pepón ya ha terminado —dijo la Minina, y le dio un beso a la pequeña Lola.

—Minina, ¿tú tienes miedo? —preguntó Lola.

—Pues a veces sí, Lola. Es natural sentirlo de vez en cuando.

—Y ¿cómo haces para superarlo?

—¿Quieres que te cuente mi secreto? —le dijo la Minina al oído a Lola.

—¡Sí, por favor!

—Cuando tengo miedo mi cabeza se llena de «pensamientos basurilla».

—¿Pensamientos basurilla? ¿Y eso qué es? —preguntó Lola.

—Pues pensamientos que invaden mi cabeza y me contaminan. Pensamientos que no sirven para nada, como la basura, que tenemos que tirarla para así dejar nuestra cabeza limpia de pensamientos feos. Así que cuando tengo que enfrentarme a algo que me da miedo, digo: «¡Fuera, pensamientos basurilla! ¡Fuera, pensamientos basurilla!». Y luego… pienso bonito.

—¿Cómo? —quiso saber Lola.

—Pequeña Lola, cuando algo te asuste mucho, cuando creas que no puedes, piensa en algo muy agradable, algo que te encante, una persona que te haga sentir bien o un recuerdo bonito. Porque si lo haces, te sentirás tan tan bien, que parte del miedo se irá. Así que, Lola, cariño, no te olvides nunca de esto: **piensa bonito y sentirás bonito** .

Lola le dio un abrazo largo y sentido a su abuela. La Minina se tumbó junto a ella y así, abrazaditas, se quedaron dormidas… soñando bonito.

¿Y ahora? ¿Hablamos?

- ¿Has tenido miedo alguna vez?
- ¿Has tenido pensamientos basurilla?
- ¿Qué crees que puedes hacer para superar ese miedo?
- Termina la frase: piensa bonito y…

Mensaje para padres

El miedo es una emoción natural en nuestras vidas. No podemos pretender no sentirlo en ningún momento, ni nosotros ni nuestros hijos. Pero lo que no podemos permitir es que ese miedo nos paralice o los paralice a ellos. Dedícale a tu hijo el tiempo que necesite para que te explique cómo se siente. Escucha todo lo que ha de decirte sin interrogarlo. Normaliza su miedo. No te rías de él ni banalices sus sentimientos. Hazle pensar en cosas bonitas para que se relaje y anímalo a enfrentarse a sus miedos.

¡Virus, fuera!

—¡Hola, papi! —dijo Lola alegremente mientras salía del colegio dando saltitos.

—Hola, cariño, ¿cómo te ha ido hoy en el cole? —le preguntó su padre.

—Genial, papá. Hoy ha sido un día chuli porque en el comedor me han puesto algo riquísimo.

—¿Ah, sí? ¡No me digas! Déjame que utilice mi olfato mágico para ver qué has comido hoy.

El padre de Lola, con el puño cerrado, frotó la cabecita de la niña durante unos segundos y luego se llevó los nudillos a la nariz e inspiró profundamente.

—Hummm, aquí huele a… ¡sopa! —dijo el padre mirando a Lola.

—¡Sí, papá! ¿Cómo lo has adivinado? —dijo ella sorprendida.

Su padre volvió a frotar su cabecita con el puño y al llevárselo de nuevo a la nariz dijo:

—Oooh, y aquí huele a albóndigas, a muchas albóndigas.

—¡Sí, papá! —exclamó Lola con los ojos abiertos como platos porque no lograba entender cómo su padre podía averiguarlo de esa manera.

Lola y su padre caminaron de la mano rumbo a casa mientras él seguía jugando con ella a tratar de averiguar todo lo que había comido ese día. Al llegar a casa, la niña dejó la mochila en el suelo y cuando estaba dispuesta a ir su habitación de pronto su madre

dijo:

—Eh, eh, eh…, señorita. ¿Qué hay que hacer cuando venimos del colegio?

—¿Darle un beso a mamá? —preguntó Lola con una sonrisa pícara.

—Hummm, eso está muy bien venga, dame el beso.

Muacccccc.

—Genial; pero ¿qué es eso que debemos hacer al llegar a casa después de haber estado todo el día por ahí jugando? —le preguntó su madre mientras abría la palma de sus manos y se las enseñaba para darle una pista.

—Aaah, las manos. ¡Tenemos que lavarnos las manos! —dijo Lola.

—¡Muy bien, Lola, pues vamos a ello!

Cuando ya estaban en el baño, de pronto, apareció su hermano Toni. Con su libro en la mano, levantó el dedo índice y, como si fuese un profesor, dijo:

—Lavado de manos con agua y jabón. Durante un mínimo de 20 segundos. Por delante y por detrás, sin parar de frotar.

—Exacto —asintió su madre—, así es como hay que lavarse las manos. Recuerda, Lola, que vienes de la calle, del cole, de jugar con un montón de niños, de estar por el suelo… Y aunque tú no los veas, en tus manos hay millones de bichitos campando a sus anchas que solo se irán si te las limpias con agua y jabón.

Lola miraba muy de cerca sus manos en un intento de ver esos bichitos, pero no veía nada.

—No los veo —comentó Lola.

—Claro que no, pero mira, lávate las manos y verás de qué color sale el agua.

Lola se sorprendió al ver que, efectivamente, el agua salía gris.

—Ufff, qué sucia. ¿Todo eso son bichitos?

—Sí, mi amor: virus, bacterias y suciedad.

—¿Y coronavirus también? —preguntó Lola abriendo mucho los ojos.

—Ja, ja, ja, ja, pues quizá, ¿quién sabe? Lo que tenemos claro es que con coronavirus o sin él, siempre, siempre, siempre hay que lavarse las manos.

—Y si no me las llego a lavar, ¿todos esos bichitos habrían entrado en mi boca? —preguntó Lola sorprendida.

—¡Eso es! En tu boca o en la de los demás —respondió su

madre—. Ten en cuenta que la mayoría de las enfermedades contagiosas se transmiten por nuestras manos. Así que si quieres estar tú sana y mantener sanas a las personas que están a tu alrededor, tienes que lavarte las manos con frecuencia.

Cuando Lola y su madre estaban a punto de terminar de lavarse las manos, de pronto Toni empezó a cantar:

Si tus manos quieres limpiar, esta canción has de cantar .
Moja tus manos con agua y jabón .
No vale con un poco, mejor echa un montón .
Frota que te frota con ilusión
las palmas, los dorsos, deditos, pulgar y corazón .
Limpia las uñitas, vamos, un último empujón .
Y ahora, aclara con agua y terminamos esta canción .

Lola y su madre aplaudieron entusiasmadas la canción que se acababa de inventar Toni.

—Bravo, Toni, bravo.

—Ay, ay, ay, ay… —dijo Lola arrugando la nariz.

—¿Qué pasa Lola? —preguntó su madre.

—Que tengo ganas de… ACHÍSSSSSS. —Lola no pudo terminar la frase. Un enorme estornudo retumbó en toda la casa.

—Lola, mal, error, *stop* —dijo Toni levantando la mano como si fuese un guardia.

—¿Qué pasa? —preguntó Lola intrigada.

—Que no puedes estornudar sobre tu mano. No. Mal. Tienes que hacerlo en un pañuelo de papel y luego tirarlo a la papelera o usar la parte interior del codo para cubrirte la boca.

—¿Y eso por qué? —dijo Lola levantando las cejas.

—Lola, Toni tiene razón —intervino su madre—. Si toses o estornudas sobre tus manos, de nuevo todos los virus o las bacterias que tengas en la garganta irán a parar allí, y al tocar a

otras personas, podrías contagiarles el resfriado. ¿Comprendes, cariño?

—Aaaaaah, o sea que ¿ahora me toca lavarme las manos otra vez? —preguntó Lola mirándose las manos llenas de restos de su estornudo.

—¡Eso es!

—Pues, ale, Toni, empieza a cantar —dijo Lola entusiasmada mientras abría de nuevo el grifo.

—Un momento, un momento, que falto yo —dijo el papá de Lola y de Toni.

—¿Qué llevas en la mano, cariño? —le preguntó su mujer.

—Micrófonos para todos —contestó entre risas.

—¿Micrófonos? —se extrañó Lola—. Pero si eso son cucharas.

—Qué va, hija, mira.

El padre de Lola le dio una cuchara a Toni, otra a su mamá y otra se la quedó él.

—Venga, Lola, tú empieza a lavarte las manos. A la de tres, chicos: una, dos y tres.

Si tus manos quieres limpiar, esta canción has de cantar .
Moja tus manos con agua y jabón .
No vale con un poco, mejor echa un montón .
Frota que te frota con ilusión
las palmas, los dorsos, deditos, pulgar y corazón .
Limpia las uñitas, vamos, un último empujón .
Y ahora aclara con agua y terminamos esta canción .

Cuando acabaron de cantar, felices empezaron a aplaudir.

—Bravo, bravo —decía Lola dando saltitos de alegría—. Ahora… —añadió pensativa— tengo una duda.

—Dime, Lola

—¿Nos podemos dar besos?

—Pues claro, besos y abrazos y… ¡guerra de cosquillas! —gritó su padre mientras cogía a Lola por los aires y la tumbaba en el sofá.

Y mientras la niña reía y gritaba con las cosquillas de su padre, Toni se acercó a su madre, sonrió y dijo:

—Mamá, si feliz me quieres hacer, un abrazo me has de ofrecer.

La madre de Toni no pudo contenerse y lo abrazó con todas sus fuerzas mientras las carcajadas de Lola se oían en toda la casa.

¿Y ahora? ¿Hablamos?

- ¿Dónde tienes que estornudar o toser?
- ¿Por qué es importante lavarse las manos con agua y jabón?
- ¿Qué pasa si no te lavas las manos?

Mensaje para padres

La mayoría de las enfermedades infectocontagiosas se transmiten a través de nuestras manos. El correcto lavado de manos es la medida higienico-preventiva más eficaz para evitar infecciones. Si tus hijos te ven lavarte las manos con frecuencia, ellos lo harán. De esta forma te protegerás a ti y a los tuyos y estarás educando a tus hijos en salud para todos. Convierte el lavado de manos en algo divertido y generoso: me protejo y te protejo.

Dientes limpios

—¡Hummm, qué rica estaba la cena! —dijo Lola mientras se limpiaba la boca con la servilleta.

—Sí. Es que a papi los espaguetis con tomate le salen riquísimos —dijo su madre guiñándole un ojo al papá de Lola.

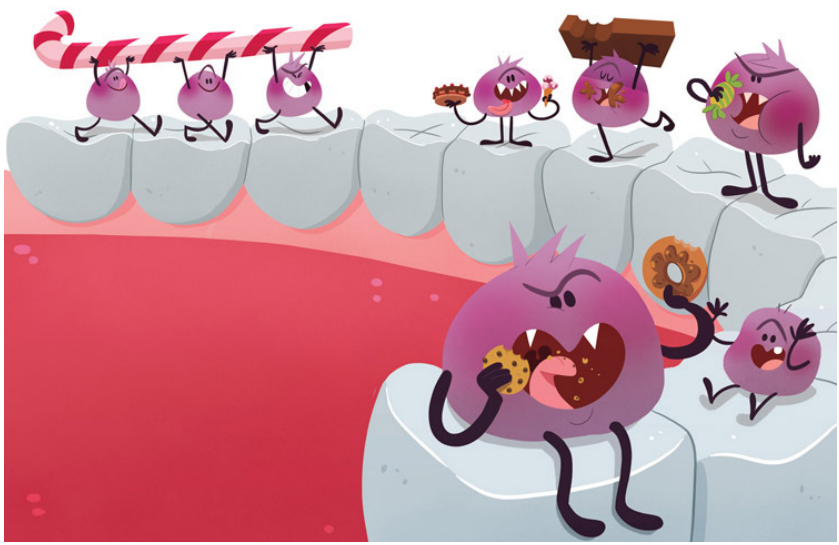
—Y ¿qué hay de postre? —preguntó Lola.

—¡Fruta! —dijeron al mismo tiempo sus padres.

—Jo, en casa de mi amiga María siempre hay natillas de chocolate de postre. ¡Y en el almuerzo siempre come galletas y zumos! ¡No es justo! ¡No es justo! —dijo Lola refunfuñando y cruzando los brazos.

—Lola, las natillas de chocolate, las galletas y los zumos producen caries en los dientes —dijo su hermano Toni con su libro de medicina en la mano.

—Y ¿qué son las caries? —preguntó Lola.



—Las caries son unos bichitos a los que les encanta el azúcar. Es más, el azúcar los vuelve locos. Y ¿sabes qué pasa si les damos mucho azúcar? —le preguntó su padre.

—¿Qué? —dijo Lola.

—Que esos bichitos se ponen gordos y fuertes, muy muy fuertes…

—Y ¿qué pasa? —preguntó Lola aún enfadada.

—Pues que, si se ponen grandes y fuertes y empiezan a dar

saltos sobre tus muelas, terminarán rompiéndolas. Además, pueden hacer agujeros, túneles, grietas…, de todo.

—¿En serio?

—Claro. Y cada vez que comen azúcar es peor, porque se van multiplicando y cada vez son más numerosos. Así que imagínate si se ponen todos a saltar a la vez sobre tus dientes, así: pan, pan, pan, pan… Al final, terminan rompiéndolos.

—¡Ay, mi madre! —dijo Lola llevándose la mano a la cabeza—. ¿Y luego qué pasa?

—Pues que esos agujeros en los dientes pueden hacer que te duela mucho la boca, pueden incluso hacer que se te caigan los dientes a trocitos…

—Ufff —dijo Lola.

—Y entonces sí tendríamos un problema.

—Y ¿qué haríamos, papi? —preguntó Lola mordiéndose las uñas.

—Pues tendríamos que llamar a Isa, vuestra odontopediatra, para que os arreglara todos esos agujeritos.

—¿Qué es una odontopediatra? —preguntó Lola.

—La dentista de los niños —contestó Toni levantando el índice.

—Ay, ay, ay…, entonces ¿qué podemos hacer para que esos bichitos no crezcan y no hagan agujeros en mis dientes? —se preocupó Lola.

—A ver, ¿qué se te ocurre? —le preguntó su madre.

—Hummm, ¿no comer azúcar? —dijo la niña.

—Exacto —intervino su padre—. Y ¿qué alimentos tienen mucho azúcar y debemos evitar?

Antes de que Lola pudiese contestar, Toni se adelantó:

—Galletas, zumos, bollos, chuches, chocolatinas, yogures azucarados, cereales de desayuno.

—Ah, ahora lo entiendo —dijo Lola—. Por eso nunca desayunamos galletas y siempre nos ponéis las tostadas de pan integral con aceite para desayunar, ¿verdad?

—¡Muy bien, hija! —exclamó su madre dando palmitas.

—Y por eso nunca nos ponéis zumo en el almuerzo del cole y llevamos una botella de agua, ¿no? —preguntó Lola.

—¡Eso es! Estupendo, Lola, y ahora dime: ¿qué otra cosa

podemos hacer para que, si esos bichitos entran en la boca, no nos formen agujeritos en los dientes? —le preguntó su padre.

Lola se quedó un ratito pensando, pero no se le ocurría nada.

—Ven, vamos a darte una pista —dijo su madre.

Los papás de Lola la cogieron de la mano y la llevaron al cuarto de baño.

—Veo, veo —canturreó su madre.

—¿Qué ves? —siguió Lola entusiasmada.

—Veo… una cosita alargada de color rosa con pelitos en la parte de arriba, ¿qué es?

Lola empezó a buscar por todo el aseo hasta que su mirada se quedó clavada en el lavabo.

—¡Lo tengo, lo tengo! ¡Es el cepillo de dientes!

—¡Bingo! —dijeron los padres aplaudiendo a Lola—. Pues ya lo tienes, ¿no? ¿Qué podemos hacer para mantener nuestros dientes sanos y fuertes y evitar que esos bichitos nos hagan agujeros?

—¡Cepillarnos los dientes! —contestó Lola.

—Bravo, bravo…

En ese momento apareció una vez más Toni con su libro de medicina y dijo levantando su dedo índice:

—Lavado de dientes durante 60 segundos después de cada comida, sobre todo antes de ir a dormir. Y para ello siempre hay que utilizar una pasta con flúor. ¡Si caries no quieres tener, siempre flúor has de poner! —sentenció.

—¡Muy bien, mi pequeño poeta! —lo felicitó su madre—. Pues venga, vamos a lavarnos los dientes. Lola, mientras te los cepillas nosotros contamos hasta sesenta.

Entonces Lola cogió su cepillo, se echó una pequeña cantidad de pasta y mientras sus padres contaban hasta sesenta, empezó a cepillárselos imaginando que se estaba llevando por delante a todos los bichitos.

—Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho… —contaban sus padres.

Cuando terminaron de contar hasta sesenta, su madre cogió el cepillo y dijo:

—Y ahora el repasito final.

—¿Y eso qué es? —preguntó Lola con toda la boca llena de pasta.

—El repasito final es lo que papá o yo os hacemos para asegurarnos de que las muelas que están allá atrás también queden limpitas.

Y en ese momento la madre de Lola cogió el cepillo y le lavó los dientes de nuevo, eliminando todos los restos que aún quedaban.

—Bravo, bravo, esto es lo que se llama un trabajo en equipo —se alegró su padre—. ¡Choca los cinco!

Lola se fue a la cama supercontenta por la cantidad de cosas que había aprendido esa tarde con sus padres. Cuando su madre ya le había dado el beso de buenas noches y estaba a punto de salir de la habitación, le dijo:

—Mami, ciérrame la puerta.

Su madre, extrañada, abandonó la habitación de la niña y cuando estaba a punto de cerrar la puerta, por una rendijita, observó algo grandioso:

—Vamos, pequeñines —les decía Lola a sus muñecos, a quienes había sentado en su cama—. Ahora toca lavarse los dientes. Como diría mi hermano Toni: «Si caries no quieres tener, siempre flúor has de poner». Y para que perfecto sea el resultado, el repasito final nos viene que ni pintado.

La madre de Lola cerró la puerta dulcemente, sonrió y pensó orgullosa: «¡Buen trabajo en equipo!».

¿Y ahora? ¿Hablamos?

- ¿Has tenido caries alguna vez?
- ¿Qué comida les encanta a esos bichitos que nos hacen tener caries en los dientes?
- ¿Qué podemos hacer para que no nos salgan caries?

Mensaje para padres

La caries es la enfermedad crónica más frecuente en la infancia. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en todo el mundo, entre el 60 y el 90 % de los niños en edad escolar tienen caries. Es responsabilidad de padres, madres y profesionales sanitarios bajar estas cifras mediante tres estrategias de avalada eficacia:

1. Disminuir el aporte de azúcares en la dieta.
2. Promover una buena higiene oral, cepillado tras las comidas, al menos dos veces al día.
3. Uso de pasta de dientes con flúor desde la salida del primer diente de leche.
    - Desde la salida del primer diente hasta los dos años: 1.000 ppm de flúor en las pastas de dientes. La cantidad que habría que echar sería el equivalente al tamaño de un granito de arroz.
    - Entre los dos y los seis años: 1.000 ppm. La medida de un guisante.
    - Mayores de seis años: 1.450 ppm de flúor. La medida de una avellana.

¡Ojo! ¡Empieza la operación piojo!

—¡Ay, mamá! Me pica la cabeza —gritaba Lola desesperadamente mientras se rascaba con las dos manos.

—Pero, Lola, hija, que te vas a hacer daño.

—¡Ay! Es que me pica mucho.

Los padres de Lola, de pronto, se miraron con los ojos como platos, pusieron cara de espanto y, al mismo tiempo, dijeron:

—¡¿Piojos?!

—¿Qué? ¿Tengo piojos? Pero, mamá, si yo me ducho todos los días, ¿de verdad tengo piojos? —preguntó Lola desconcertada.

—Tranquila, hija, tranquila. Es muy frecuente coger piojos en algún momento, no quiere decir que no te duches… ¿No recuerdas que tu amiga Ana, que tiene el pelo tan bonito, también los tuvo el año pasado?

Mientras su madre llevaba a Lola al baño para poder mirarle mejor la cabeza, su padre había ido a buscar la mochila del cole.

—¡Bingo! —dijo él con una notita en la mano.

—¿Qué es eso? —preguntó su madre.

—Una circular del cole: «Queridas familias: os informamos de que hemos tenido algún caso de piojos en el cole. Rogamos que reviséis las cabezas de vuestros hijos. Muchas gracias».

Toni, que parecía que no había escuchado la conversación, de pronto apareció por el pasillo con la lupa que le habían traído los Reyes Magos y dijo:

—¡Ojo! ¡Empieza la operación piojo!

Los padres de Lola se empezaron a reír al ver a Toni con aquella lupa enorme de juguete:

—No te preocupes, Toni, para ver piojos no hace falta usar lupa; solo una buena luz y un poco de paciencia —dijo su madre.

Así que sentaron a Lola en una silla en el baño, frente al espejo, y su madre empezó a mirar cuidadosamente centímetro a centímetro su cabecita mientras canturreaba para tranquilizar a Lola:

— *Buscando un piojo estoy, por la cabeza de Lola voy…*

—Yo sigo, mamá —intervino Toni.

— *Busca que te busca, con paciencia y atención. Y si encuentras el piojo, serás el campeón* .

La madre de Lola iba recorriendo la cabecita de la niña hasta que de pronto vio algo negro y pequeño moverse a toda velocidad.

—¡Lo veo, lo veo, no te muevas! —dijo emocionada.

Y antes de que a Lola le diese tiempo a reaccionar, su madre ya lo había cogido con los dedos.

—A ver, a ver, a ver. ¡Enséñanoslo, mamá! —pidió Lola.

Los dos niños se acercaron a verlo entusiasmados. En ese momento, Toni empezó a rascarse.

—Hummm, mucho me temo que yo también tengo visitantes —dijo levantando su dedo índice.

Así que allí se puso el papá con Toni y la mamá con Lola, mano a mano, a eliminar a toda la familia de piojos que había decidido pasar una temporadita en sus cabezas.

Los dos sentados en sendas sillas, sus padres detrás, todos frente al espejo y cantando los cuatro a la vez.

—Ahora te cantamos a ti, Toni —dijo Lola.

Buscando un piojo estoy, por la cabeza de Toni voy .
Busca que te busca, con paciencia y atención .
Y si encuentras el piojo, serás el campeón .

Tras retirar varios piojos con la mano, los padres decidieron que era el momento de aplicarles la loción.

—Mirad, chicos, con esto que os vamos a poner en la cabeza, acabaremos con todos los piojos de golpe.

Así que mientras seguían cantando, los padres les aplicaron la loción y les pusieron un gorrito de plástico de los que usaba su abuelita para ducharse. Allí estuvieron sentados un buen rato entre canciones y risas.

—Muy bien, niños, ahora os vais a duchar y todos los piojitos se caerán por el desagüe.

—¿Y si queda alguno? ¿O alguno de esos huevecitos que ponen? —preguntó Toni con curiosidad.

—Ahora lo verás, Toni.

Tras lavarse la cabeza con champú y retirar toda la loción, Toni y Lola se volvieron a sentar en sus sillas.

—Mirad, chicos, ¿veis este peine de púas finitas? Se llama lendrera.

—¡Hala, qué chuli! —dijo Lola.

—Sí. Y sirve para arrastrar algún piojo que se haya quedado por ahí suelto. Los huevecitos que hayan podido poner los quitaremos también con la ayuda de los dedos; buscando y buscando, y si vemos alguno, lo desprenderemos con cuidado.

—Y ¿cómo se llaman esos huevecitos que ponen los piojos?

—Liendres, se llaman liendres —sentenció Toni.

—Muy bien, hijo —lo felicitó su padre.

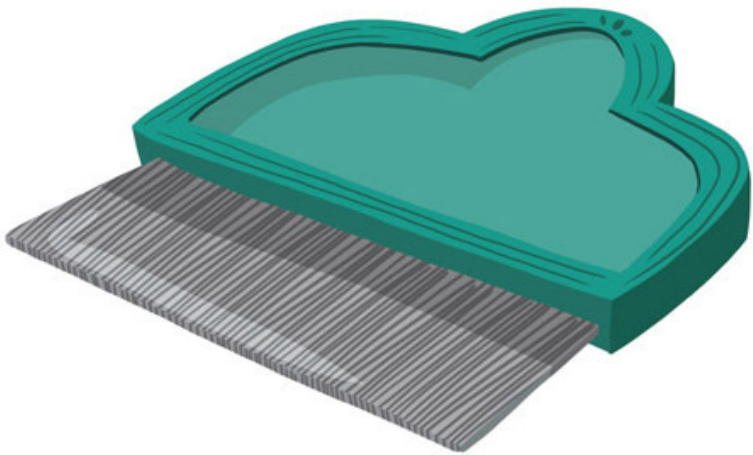
Los padres se pasaron media tarde quitando liendres de las cabezas de Lola y Toni mientras ellos cantaban sin descanso y celebraban cada piojo que aparecía.

—¡Otro, y aquí va otro! —gritaba Lola.

Después de algo más de una hora, por fin el papá de Lola y de Toni anunció:

—Y con esto, ya hemos terminado. Ahora a lavarnos las manos y a cenar, que ya es tarde.

Lola y Toni se sentaron contentos a la mesa y cuando estaban a punto de empezar a comer, de pronto su padre empezó a rascarse la cabeza. Los niños lo miraron alzando las cejas, y al minuto su madre también empezó a rascarse.



Los niños se echaron a reír mientras sus padres, sin parar de rascarse la cabeza, se miraban con cara de preocupación.

—¡Ojo, empieza la operación piojo! —exclamó Toni levantando el dedo índice.

Lola salió corriendo a por la lupa gigante de su hermano y antes de que se pudieran dar cuenta, los dos niños ya se habían colocado detrás de sus padres dispuestos a buscar a los nuevos visitantes en sus cabezas.

—Vamos, Lola, vamos a cantar:

Buscando un piojo estoy, por la cabeza de papá voy .
Busca que te busca, con paciencia y atención .
Y si encuentras el piojo, serás el campeón .

—Lo veo, lo veo, lo veo —gritó Lola entusiasmada.

—Oh, no… —dijo su madre—. Venga, anda, volvamos al baño, que ahora nos toca a nosotros.

—Sí, sí, sí…

Los niños daban saltitos de camino al baño, lendrera y loción antipiojos en mano.

Al día siguiente, Lola y Toni contaron en el cole que gracias a ellos y a la «operación piojo» habían acabado con todos los visitantes que habían entrado en su casa.

—Y ¿cómo lo hicisteis? —le preguntó la profesora a Lola.

—Mi hermano encontró la solución: «¡Loción, lendrera y canción!».

¿Y ahora? ¿Hablamos?

- ¿Alguna vez has tenido piojos?
- ¿Te picaba mucho la cabeza?
- ¿Para qué sirve la lendrera?
- La próxima vez que cojas piojos…, ¿sabrás cantar la canción?

Mensaje para padres

Los piojos son muy frecuentes en la infancia, en algún momento tus hijos los tendrán. Pero, tranquilos, los piojos no transmiten enfermedades, no vuelan, no saltan y las únicas complicaciones que pueden acarrear son la sobreinfección de las heridas de rascado. Los niños se contagian por el contacto estrecho al tener las cabezas muy juntas. Si los detectas, tómate un par de horas para erradicarlos con los productos adecuados y recuerda utilizar siempre la lendrera después de salir de la ducha.

Pasar la **lendrera** cada 3 o 4 días es una práctica muy recomendable en las épocas en las que hay piojos en el cole.

Y, recuerda, si tu hijo se rasca desesperadamente la cabeza de la noche a la mañana, lo más probable es que tenga visitantes. ¡Ánimo!

Los héroes de la compasión

—¿Qué ha pasado, Lola? —preguntó su papá preocupado al ver su carita tristona entrando por la puerta del salón.

—Papá, hoy se han reído de mi amiga Cristina y me he sentido supertriste —dijo Lola tirando la mochila al suelo.

—¿Y eso? ¿Por qué?

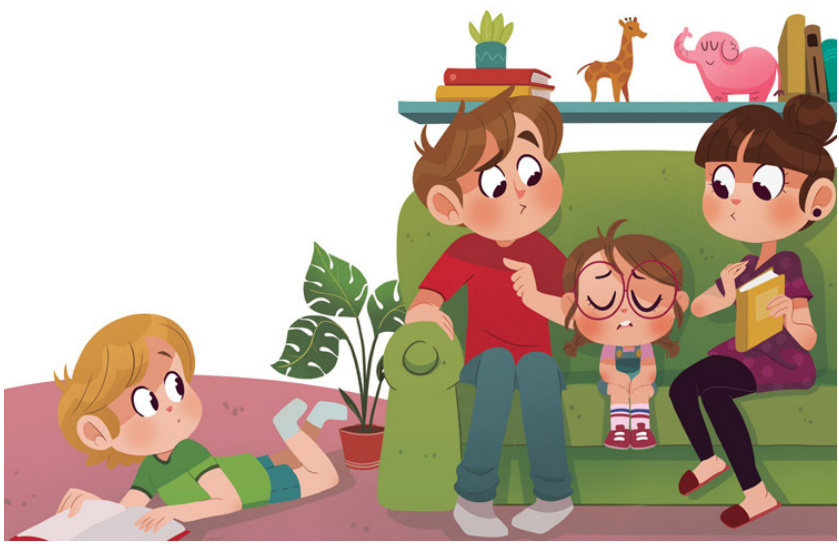
—Pues porque no supo hacer los deberes…, pobrecita. No es justo que se rían de ella.

—Pero ¿se han reído? Eso está muy mal —dijo su madre disgustada.

—Ya —dijo Lola a punto de llorar mientras se sentaba en el sofá junto a sus padres.

—¿Y tú qué hiciste, Lola?

—Pues no hice nada… —contestó la niña mirando al suelo.



—Bueno, tranquila cariño, pero, dime, ¿sentiste algo cuando pasó eso? —le preguntó su padre.

—Sí, sentí como un nudo aquí en la barriga y en la garganta y noté como ganas de llorar. Porque ella es mi amiga, papá, y no me gusta que se rían de ella.

—Muy bien, cariño, ¿sabes cómo se llama eso que has sentido? —le dijo su madre.

—¿Cómo?

—Eso se llama EMPATÍA —le contestó su madre mientras le

acariciaba la cabeza.

—Sí; la empatía es la capacidad de ponerte en el lugar de otra persona y sentir lo que esa persona siente, es como si durante unos minutos te metieses dentro de su corazoncito y pudieses sentir lo mismo —le explicó su padre.

—Ah, entiendo, ellos se reían de mi amiga y era como si se estuvieran riendo de mí. ¿Eso es empatía? —preguntó Lola.

—¡Exacto! Como cuando se meten con tu hermano en el cole y tú te enfadas con esos niños o cuando viste aquella vez a un pajarito con el ala rota y empezaste a llorar porque decías que seguro que le dolía mucho. ¿Te acuerdas?

—Sí —asintió Lola.

—Pues eso es la empatía, y es bonito sentirla por los demás, aunque a veces nos duela, ¿sabes, Lola?

—Ya, pero… eso a ella no le ha servido para nada, porque se fue llorando a su casa.

—Exacto. A veces con la empatía no es suficiente. Entonces es el momento de ponerse la capa de la COMPASIÓN —dijo su madre.

—¿La capa de la compasión? ¿Y eso qué es? ¿La compasión es sentir pena? —preguntó Lola.

—No exactamente.

—Compasión significa «sufrir juntos», «sufrir con».

—Pero con pena —insistió Lola en un intento de llevar la razón.

—Sí, con pena, pero con algo más, con la necesidad de hacer algo por esa persona. Con la intención de AYUDAR. Por ejemplo, si se muere el pajarito del ala rota, ¿qué sentirías?

—Pena —repitió una vez más.

—Efectivamente, sentirías pena. Y ya está. No podríamos hacer más por ese pajarito muerto, ¿verdad? Sin embargo, si ves a Cristina llorar porque se ríen de ella, ¿qué sientes?

—También pena, pero quizá podría hacer algo más… —dijo Lola pensativa.

—¡Muy bien, Lola! ¿Qué crees que podrías hacer?

—Pues, por ejemplo, decirles a los niños que no hay que reírse de los demás, avisar a la profesora y, además, la invitaría a mi casa, para ayudarla y hacer los deberes juntas.

—¡Ahí estamos, Lola! ¡Bravo! ¡Eso es la compasión! Es hacer algo más, es ponerte una capa de héroe y ayudar a quien lo necesite.

Su madre cogió una capa que había en el baúl de los disfraces y la puso sobre los hombros de la niña.

—Esta es la capa de los héroes de la compasión. La compasión es la empatía en movimiento, en acción. Es la necesidad de buscar una solución, de ayudar a esa persona y aliviar su sufrimiento.

—La empatía nos ayuda a ponernos en la piel del otro, a ver con otros ojos, con los suyos… Pero la compasión es reconocer el dolor de los demás y hacerlo nuestro, pero sin que nos paralice, es

decir, que nos ayude a hacer algo por esa otra persona. Así que no dejes que esos sentimientos se queden en sentir pena y ya está, eso a Cristina no la ayudará. Conviértela en compasión. Ponte la capa. ¡Muévete! ¡Haz algo! ¡Hagamos algo!

—¡Sí! —exclamó Lola dando saltos de alegría—. ¡Hagamos algo! —dijo levantando sus brazos y su capa.

Al día siguiente Lola llegó a clase y, cuando estaban a punto de entrar, mientras esperaban en la fila, se acercó corriendo a Cristina y le dijo:

—Cris, esta tarde te invito a merendar a mi casa, ¿vale?

—¡Vale! —dijo ella sorprendida—. Pero es que no sé si podré porque tengo que terminar todos los deberes y me cuesta mucho trabajo hacerlos.

—No te preocupes. Eres mi amiga y las amigas están para ayudarse. Después de merendar haremos las fichas juntas. ¿Quieres?

La profesora, que estaba escuchando toda la conversación, se acercó a Lola sonriente, la cogió de la mano, la llevó hasta su mesa y, delante de todos los niños de la clase, dijo:

—Niños, hoy vamos a hablar de algo muy importante. Hoy vamos a hablar del valor de la amistad.

—Del valor de la amistad —repitió Lola— y de la compasión —añadió sacando de su mochila su capa de la compasión.

Su profesora la miró sorprendida. Y sin que nadie le dijera nada, Lola les explicó a todos sus compañeros lo que era la empatía y lo que era la compasión.

Cuando terminó la exposición, la profesora, emocionada, se levantó y empezó a aplaudir a la pequeña Lola.

—¡Bravo, Lola, bravo! Hoy fabricaremos capas para toda la clase. Todos podemos ser héroes de la compasión.

Los niños, inspirados por el entusiasmo de su profe y emocionados, comenzaron a aplaudir.

Fue entonces cuando Cris se dirigió hacia su amiga Lola y le dio un abrazo inolvidable delante de toda la clase.

—Eres una amiga de verdad.

De pronto, varios de sus compañeros corrieron hacia ellas y se unieron en un abrazo gigante todos juntos contagiados de esa alegría mientras gritaban:

—¡Hip, hip, hurra, hip, hip, hurra, hip, hip, hurra!

Y así fue como la clase de Lola, aquel día, se convirtió en una fiesta, la fiesta de la amistad, de la empatía y de la compasión.

COMPASIÓN

¿Y ahora? ¿Hablamos?

- ¿Alguna vez te has sentido triste por algo que le haya pasado a otra persona?
- ¿Recuerdas cómo se llama cuando entras en el corazoncito de esa persona y sientes como ella?
- ¿Y la compasión? ¿Qué es?
- ¿Crees que podrías ponerte la capa de la compasión y ayudar a alguien?

Mensaje para padres

Nuestros hijos son nuestro fiel reflejo. Con padres empáticos y compasivos encontramos hijos sensibles y comprometidos. Y esto es lo que necesita el mundo ahora mismo: sensibilidad, compromiso, empatía y compasión.

Educa a tu hijo en la empatía, en ponerse en el lugar de los demás, aunque duela… Muéstrales la cara menos amable de la vida desde la compasión, desde la capacidad que tenemos cada uno de nosotros de ayudar a los demás, siempre y hasta el final.

Cuentos de Lucía, mi pediatra 2
Lucía Galán Bertrand

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del texto: Lucía Galán Bertrand, 2020
© de las ilustraciones: Núria Aparicio, 2020
Editado por Editorial Planeta, S. A.
© Editorial Planeta, S. A., 2020
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibrosinfantilyjuvenil.com
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): octubre de 2020

ISBN: 978-84-08-23499-9 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.
www.newcomlab.com